

DORMIR BIEN TE RECARGA LA BATERÍA



Ateneo de Jerez
Sección de Salud y Bienestar



¿Qué es el insomnio?

El insomnio es un problema de Salud Pública en todas las edades. En la adolescencia las cifras son muy altas: afecta al 38,5%, impactando su vida personal, académica y social.

¿Por qué sucede el insomnio?

Un buen sueño requiere el equilibrio entre:

- **Ciclo circadiano:** Regula cambios físicos y conductuales en 24 horas.
- **Sistema nervioso:** Se desequilibra con el estrés y la tensión.
- **Hormonas del sueño:**
 - Melatonina (Sueño)
 - Adenosina (Cansancio)
 - Orexina (Vigilia)



¿Cuáles son las consecuencias del insomnio?



- **Crece menos:** La hormona del crecimiento se libera en sueño profundo.
- **Recordarás peor lo estudiado:** El sueño REM fija la memoria.
- **Tendrás más cansancio:** En sueño profundo se recargan las reservas de energía.
- **De peor humor:** El sueño reparador reduce tensión y mejora el estado de ánimo.

¿CÓMO MEJORAR TU SUEÑO-DESCANSO?

✓ **Respetar tu ciclo circadiano**

Dormir entre 21-22h y despertar entre 8-9h.
Comer a la misma hora.
Exponerse a la luz natural.
Hacer ejercicio durante el día.



✓ **Equilibrar tus hormonas del sueño**

Melatonina:

- Evita dormir cerca de aparatos eléctricos.
- No hagas ejercicio intenso 4h antes de dormir.
- Cena ligero y al menos 2h antes de acostarte.

Adenosina:

- Acumula esfuerzo durante el día.
- Evita siestas largas.

Orexina:

- Evita la luz azul de pantallas 2h antes de dormir.



✓ **Equilibrar tu sistema nervioso**

Actividades relajantes antes de dormir: respiraciones profundas, canturrear, reír...

✗ **Evita dormir con tu mascota:**
Pueden interrumpir tu sueño con sus movimientos.

